

C									
		Set	Cycle	強度	種目	目的	Distance	Time	
W-up									0:10:00
cho	100 × 4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:07:20	
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	きおつけキック ローリング左右の切り返しを速く	150	0:04:30	
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	両手フィニッシュカーリング キック無し	150	0:04:30	
drill	25 × 6	1	0' 45"	3	FR	ローリングキック+オーバーフィニッシュ 連動	150	0:04:30	
drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	ストレートアームブル フィニッシュを加速させて	150	0:03:00	
swim	50 × 4	1	0' 55"	3	FR	フォーム 脈上げ	200	0:03:40	
swim	50 × 3	3	1' 00"	5	IM	1sFly / 2sBa / 3s Br 1右手・2左手・3スイム	450	0:09:00	
	50 × 1	3	0' 50"	5	FR	スイム	150	0:02:30	
						セット間なし			
pswim	50 × 1	4	0' 45"	6	FR	気持ちよくスピードを出す フォームを意識	200	0:03:00	
	100 × 3	4	1' 40"	5	FR	HR26以下 なるべく下げる 楽に泳ぐ	1200	0:20:00	
						セット間無し			
easy	100 × 1	1	3' 00"	1	CHO	リラックス	100	0:03:00	
swim	50 × 4	1	0' 55"	3	FR	サークルイン ペーシング DES	200	0:03:40	
	50 × 3	1	0' 50"	5	FR	↓	150	0:02:30	
	50 × 2	1	0' 45"	7	FR	↓	100	0:01:30	
						セット間無し			
DOWN	100 × 1	1					100	0:05:00	
Total							3850	1:27:40	